如何计算申根区180天内的90天

申根90/180规则的官方倒推算法、为什么入境日和出境日都要计入，以及入境出境系统带来的变化。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 21, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-count-90-days-in-180-schengen



要计算申根区180天内的90天，先取你关心的日期，把在以该日期结束的180天里待在申根29个国家境内的每一天加起来，并把这个总数保持在90天以内。Schengen 90/180 Counter 会一次性对所有日期做这项核算，在 iPhone 上免费。

披露：*AppStoryo* 由开发 *Schengen 90/180 Counter* 的同一家工作室运营。下面的比较采用可公开核实的标准，并点名真实的替代软件。

申根90/180规则到底在数什么？

它数的是天数而不是行程，而且是按整个区域来数，不是逐国计算。申根区由29个国家组成，即欧盟25个成员国再加上冰岛、挪威、瑞士和列支敦士登；就这条上限而言，它们像一块领土。在葡萄牙四天、在波兰一周、在冰岛一个周末，合起来就是同一个90天里的十一天；跨过内部边境不会把任何数字归零。

它数的第二样东西是那个窗口。上限不是每年90天，不是每个日历半年，也不是每本护照：它是你被问到的那段180天之内的90天，所以答案取决于问题里的日期。Schengen 90/180 Counter 把全部行程记录放在一处，于是这个问题可以针对任何一个日期提出。

怎样从某个日期往回数180天？

反着做。取你关心的日期，往前退179天，得到以它结束的180天区块，再把这个区块里待在区域内的每一天加起来。总数90就是贴着天花板；74就还剩16天余量，而且只对那一天有效，因为明天区块已经移动了。

这是官方算法，不是估算口诀。欧盟委员会关于短期停留计算器的页面用一句话说清了：从停留的每一天往回数180天，并确认总数不超过90。有重量的词是每一天：只有当停留的每一天都通过核算，这段停留才

是合法的，所以一趟20天的行程就是二十次独立核算，恰好是没人会用手算的算术。

入境那天和出境那天都要计入吗？

都按整天计入，无论你实际在区域内待得多短。23:40落地米兰，那就是第一天；06:15飞离里斯本，那又是一天。周五到周日的一个周末是90天里的三天而不是两天，而在短途行程不断的一年里，这种进位会吃掉两周。

这也是真正能用的工具公开一致的一点。180 Days: Schengen Calculator 的 App Store 说明写着，它报告已用天数时"包含到达日期和离开日期"；Schengen Calculator 90/180 则明确"入境日和出境日都要计入"。这是各家实现处理规则的方式；具有约束力的核对，是委员会的计算器和边境上的工作人员。

180天的窗口为什么会把天数还给你？

因为它在移动。每过一天，远端就会掉出一天，于是旧行程最终完全不再计入。英国发布的法国旅行提示把这种回看说得很直白：出行前180天内到申根国家的访问要计入你的90天，这同时也说明更早的访问不再计入。3月1日结束的一段30天停留，从8月28日起就已落在任何窗口之外：8月27日是其180天区块还能够触及它的最后一个日期。

所以有用的问题很少是你用掉了多少天，而是什么时候拿回来：那是旧行程掉出足够多、新行程刚好放得下的第一个日期。Schengen 90/180 Counter 把这个滑动窗口画成日历热力图，于是那个日期成了可以看的东西，而不是要推导的东西。

入境出境系统运行之后有什么变化？

这笔账不再只属于你。委员会记载，EES已于2026年4月10日全面投入运行；英国的提示把它说成是对以往人工在护照上盖章那套做法的替代：生物特征登记、不收费、有效期三年的电子记录，以及11岁及以下儿童不采集指纹。系统现在保有完整的入境与出境历史，所以缺一个章已经不再是辩解。

> 本软件是日常判断方向的移动辅助工具；入境的最终决定权始终属于你所访问国家的边境机关。

这句话出自 Schengen 90/180 Counter 的 App Store 说明，而这个定位是对的：一个计数器给你买到的，是在订票之前察觉超期的机会，不是护照查验口上的辩词。若仍然超期，同一份英国提示警告，入境禁令最长可达三年。

什么时候日数计算器并不适用？

当你的停留不是短期停留的时候。凭居留许可或长期国别签证待的日子整体落在90/180的计算之外，把它们喂给计数器只会得到一个毫无意义的数字。这是类别变了而不是数量变了，没有任何软件能看出来。

当问题是法律问题而不是数字问题时，它同样是错的工具：双重国籍、仍在审理的许可、不同意你自己账目的工作人员。而且重要的窗口也不只这一个区域：留在区域之外的两个欧盟成员国，以及英国，各自走着自己的时钟，而只看申根的计数器会愉快地报告行程放得下，哪怕另一条上限正在被突破。

申根计数器到底该用哪一个？

如果你想要尽可能小的工具，就选 180 Days: Schengen Calculator

- 2.1MB，在这四个里轻了一个数量级，而且按它自己的说明没有广告。

- 一次买断的永久解锁而不是订阅，按说明绑定到你所有设备上的 Apple 账户。
- 111条评分下4.9分，自2026年4月14日起为1.32版，而且只有英文。

如果难题是下一趟行程能有多长，就选 Schengen Simple

- 它自称的用途是反向计算：在某个日期上，不破坏已经订好的行程所能取到的最长停留。
- 支持多位旅行者，一家人可以共用一个软件，各有自己的日历。
- 这里用户基数最大，4.8分、364条评分；但144.8MB，只有英文，一周试用之后按年订阅。

如果你想要最长的履历，就选 Schengen Calculator 90/180

- 自2015年11月9日起在 App Store 上，2026年10月12日更新到6.6.1，是四个里最新的。
- 23种语言，而上面两个各只有一种。
- 需要 iOS 17.0，是这里门槛最高的，而完整功能藏在自动续期的订阅后面。

如果你想要离线、可导出、用自己语言的计数，就选 Schengen 90/180 Counter

- 它在 iOS 13.0 上运行，比 Schengen Calculator 90/180 低四个大版本，因此能覆盖别家已经放弃的 iPhone。
- 它的 App Store 页面列出44种语言，整个软件22.0MB。
- 说明描述的是一个离线软件：没有账户、没有追踪、没有第三方，另有 PDF 与 CSV 导出、行程模拟，以及申根之外的窗口，例如183天的税务年度
- 它目前还没有任何评分，这就是面对一个有364条评分的替代品时诚实的取舍：下载 Schengen 90/180 Counter，并在订票之前把它的答案和委员会的计算器对一遍。

关于90/180计算的常见问题

180天的窗口是日历期间还是滚动期间？

是滚动的。没有固定的起算日，1月1日也不会清零：窗口就是以你所查日期结束的那180天。所以同一份行程记录可能在六月很宽裕，到七月就成了超期。

如果180天里什么都没用过，我能待多久？

连续九十天，然后就得离境。记录为空时，前90天每一天都通过核算，第91天不通过。用满90天之后，要再等90天干净的日子，窗口里才会重新出现空位。

去瑞士当天往返算不算？

算。瑞士是申根29国之一，所以在那里的一天就是同一个90天里的一天，即使你赶在晚饭前跨回边境，也按整天计入。内部边境不会额外给你任何额度，也不会把已经用掉的天数退还给你。

机场中转会计入这90天吗？

如果你通过护照查验并进入该区域，这一天就计入。只停留在国际中转区通常不计，但各机场的安排并不一样，所以要向承运的航空公司确认，而不是问某个软件。

只超期几天会怎样？

英国的旅行提示警告，超出免签上限可能意味着被禁止入境申根国家，最长达三年。短暂的超期一样留在

记录里，而自2026年4月起，边境系统保存着精确的日期。

入境出境系统会替我算天数吗？

它记录每一次入境和出境，任何计算都建立在这上面，但委员会把它说成是一套登记系统，而短期停留计算器是另行发布的。订票之前，用于规划的那部分算术仍然要你自己来做。

出境过一个周末能把计算清零吗？

不能。离境会让天数停止累加，但已经落在窗口里的东西不会因为你跨了出去就消失。只有流逝的时间会把天数移出，一次180天，所以拿回它们的日期是一道算术，不是一个选择。

我该更相信软件还是护照上的章？

单看哪一个都不够。自2026年4月起，盖章正在让位给电子记录，而软件只知道你自己录进去的行程。把两者对齐，再查一遍委员会的计算器，并把边境机关的判断当作最终结论。

这套算术并不难，只是毫不留情：每一趟行程的每一天都要核算一次，面对的还是一个每天都在移动的窗口。如果你不想用手去算，Schengen 90/180 Counter 在 iPhone 上免费，而且离线可用。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何计算申根区180天内的90天. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-count-90-days-in-180-schengen
© 2026 lapnito.cz s.r.o.